Ansia e stress da coronavirus: le considerazioni di Assolatte

lockdown-7dd6d5ce

Ansia, stati depressivi, insonnia e ipocondria: sono la pesante “eredità” emotiva lasciata dai lockdown, afferma Assolatte citando i risultati di un’indagine condotta dalla SINU (Società italiana di nutrizione umana). E la prima reazione degli italiani è stata quella di trovare conforto nel cibo: per sentirsi meglio il 55% degli intervistati (in particolare donne) ha mangiato di più e un 48% si è buttato sul comfort food, che dà un’immediata gratificazione ma che poi rischia di avere un ”effetto boomerang”, perché impatta sia sulla salute sia sul peso. L’ampio ricorso all’”emotional eating”, determinato dal bisogno di reggere il peso psicologico del Covid-19, può provocare importanti conseguenze sullo stato di salute delle persone a cominciare dall’aumento di peso e dal peggioramento generale del profilo cardiovascolare, sottolineano i nutrizionisti della SINU. Ma si può comunque approfittare del ruolo consolatorio, rasserenante e rinforzante del cibo: basta scegliere gli alimenti giusti e adottare abitudini corrette, sottolinea Assolatte.

PUNTARE SUGLI ALIMENTI CHE GRATIFICANO MA SENZA FAR INGRASSARE

Nelle situazioni difficili e stressanti, come quella provocata dalla pandemia di Covid-19, la reazione più comune è cercare conforto in cibi golosi, stuzzicanti, sostanziosi. Alimenti che gratificano ma che spesso provocano quasi una dipendenza, e nel cui consumo è difficile fermarsi a dosi moderate. Uscire da questa spirale, beneficiando della gratificazione data dal cibo, si può, spiega Assolatte: basta scegliere gli alimenti che danno piacere e che aiutano anche a controllare il peso e a rimanere in forma. Come i prodotti lattiero-caseari, che contengono sostanze “alleate” della linea (come calcio, fermenti e sieroproteine) e che hanno effetti positivi sul metabolismo dei grassi e sul microbiota. Molte recenti ricerche hanno evidenziato che le persone (e le donne in particolari) dai maggiori consumi di latte, yogurt e formaggi ingrassano di meno e mostrano un indice di massa corporea più basso rispetto a chi ne mangia di meno. E hanno anche minor probabilità di obesità e di accumulo di grasso addominale (la temuta “pancetta”).

PUNTARE SUGLI ALIMENTI CHE FAVORISCONO L'EQUILIBRIO DELLE EMOZIONI

Tenere a bada le emozioni non è mai semplice, men che meno in questi mesi in cui la diffusione del Covid-19 e le misure adottate per contenerlo hanno avuto un impatto importante sulla vita delle persone, ne hanno stravolto le abitudini quotidiane, e hanno quindi provocato un effetto pesante sul benessere psicologico di tutti. Per cercare di governare queste tempeste emotive, sottolinea Assolatteci si può far aiutare dagli alimenti che apportano le vitamine del gruppo B, perché partecipano al funzionamento nei neuroni ed alla produzione dei neurotrasmettitori, contrastando gli stati d'animo negativi e calmando il sistema nervoso. In particolare è decisiva la vitamina B12 - presente naturalmente nei broccoli e nei prodotti lattiero-caseari (latte in particolare) - perché impedisce il surplus di omocisteina, che è collegato alla depressione. Inoltre un giusto apporto giornaliero di vitamina B12 fa sentire meno stanchi e aiuta a rafforzare il sistema nervoso e quello immunitario.

PUNTARE SUGLI ALIMENTI CHE AIUTANO A TIRAR SU' L'UMORE

Consumare le 3 porzioni quotidiane di latte e yogurt e le 3 porzioni settimanali di formaggi suggerite dalla Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana è il modo più semplice e gustoso per favorire serenità, riposo notturno e buon umore. La ragione, spiega Assolatte, è che i prodotti lattiero-caseari sono una delle fonti privilegiate di triptofano, che è fondamentale per la produzione di serotonina, il neurotrasmettitore che fa sorridere alla vita. Ma non solo: il triptofano regola anche il sonno e il senso di sazietà. Consumando le giuste porzioni di prodotti lattiero-caseari ci si garantisce una buona quota dei 250 mg di triptofano di cui abbiamo bisogno ogni giorno. Anche la flora batterica intestinale è direttamente coinvolta nella sintesi dei neutrotrasmettitori del buonumore, come il GABA, la dopamina e la serotonina. Anche per questo è importante mantenere sano, equilibrato ed efficiente il microbiota, consumando ogni giorno 1-2 porzioni di yogurt e/o di altri latti fermentati.